Ambiente Gezond

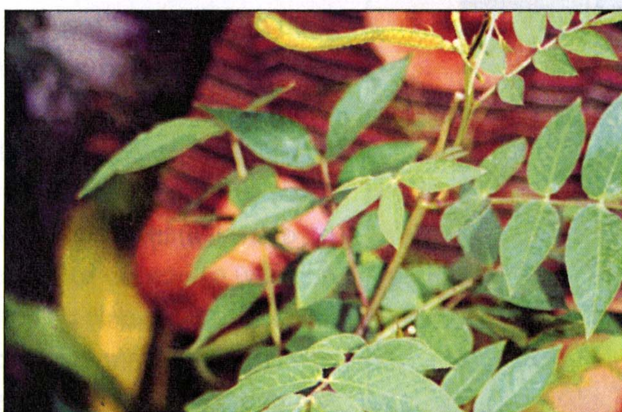
Judy Boekhoudt:

Het Kruidenvrouwtje van Aruba





Basora Preto



Brusca



Jan Ten



Bij Ponton #42 kunt u nu alweer 5 jaar terecht voor allerlei kruiden en sierplanten. Vijf jaar geleden begon haar zoon, die maritiem bioloog is, met het telen van basilicumplantjes. Van het een kwam het ander en inmiddels teelt mevrouw Boekhoudt een heel assortiment aan medicinale kruiden. Volgens mevrouw Boekhoudt zijn vele planten 'Onkruid', zolang je ze niet gebruikt. En dat zal voor de meeste mensen gelden omdat men eenvoudig niet weet dat een bepaalde plant of kruid een medicinale werking heeft. Natuurlijk worden sommige kruiden al langer bij de bereiding van voedsel gebruikt en die zijn bij de meeste mensen wel bekend. Maar wie heeft er ooit gehoort van de 'Basora Preto', die gebruikt kan worden tegen menstruatiepijn of, gekookt samen met salie, tegen reuma. Of van 'Bruska' wat gebruikt wordt tegen koorts en waarvan van de bonen vroeger koffie gemaakt werd. En dan is er nog 'Jan Ten', tegen ontstekingen en met melk tegen maagzweren of samen met limoensap tegen een 'leververvetting' kan helpen. En dit zijn nog maar een paar voorbeelden uit het assortiment van medicinale kruiden. Mevrouw Boekhoudt maakt zelf overigens ook kokosnootolie, wat u kunt gebruiken tegen haaruitval en de op Aruba bekende 'Stropi Calbas' wat weer gebruikt kan worden tegen griep. Mevrouw Boekhoudt kan u daar zelf nog veel meer over vertellen. U vindt haar vanuit de stad bij Ponton, net over de heuvel.

Ambiente. - nr. 8, 2002

Ambiente Salud

Judy Boekhoudt:

E muhe di yerba di Aruba







Na Ponton 42 , ya pa 5 aña caba, bo por haya tur sorto di yerba y matanan pa cas cumpra. Cinco aña pasa su yiu homber, cu ta biologo maritimo, a cuminsa planta basilico. Asina a bin sosode cu pa awor señora Boekhoudt tin henter un cultivacion y asortimento di yerbanan medicinal. Segun señora Boekhoudt hopi mata ta yerba malo tanten bo no usa nan. Y esey ta conta pa mayoria hende pasobra simplemente nan no sa cu cierto mata of yerba tin forsa medicinal. Claro cu ya pa hopi tempo tin cierto yerbanan cu ta wordo usa den cuminda y esakinan si ta conoci pa mayoria hende. Pero kende a yega di tende cu Basora Preto por wordo usa pa dolor di menstruacion of cushina hunto cu sali, contra reumatiek. Of di 'Bruska' cu por wordo usa contra keintura y cu temponan aya nan tabata traha kofi di e bonchinan? Y despues bo tin 'Jan Ten' contra infeccion y hunto cu lechi contra ulcura of usa cu lamunchi e por yuda contra cirrosis di higra. Y esakinan ta solamente un par di ehempel for di asortimento di yerbanan medicinal. Señora Boekhoudt mes ta traha tambe azeta di coco, cu bo por usa contra cabei cu ta cai y e tan conoci 'Stropi Calbas' cu por wordo usa atrobe contra griep. Señora Boekhoudt mes por conta bo hopi mas tocante esaki. Bo por haye-le na Ponton si bo ta bin di Playa, net despues di e subida.